

NIVÅINDELNING MED FOKUS - B2

Nivå B Termin 2

Nivå B Termin 2	Matta	10. Handstående	Gymnasten utvecklar handstående och har som mål att kunna stå någon/några sekunder fritt.
		11. Hjula	Gymnasten utmanas i sin hjulning för att få den rak på linje och utförs i lod.
		12. Rondat	Gymnasten utvecklar detta från hjulning och lär sig få ihop benen.
		13. Flickisgrunder	Gymnasten utmanas i att hoppa bakåt till rygg och gå bakåt genom olika stödjövningar ut till spannung.
		14. Handvoltsgrunder	Gymnasten utmanas i att sparka upp mot händer och bibehålla spänning genom hela rörelsen till fall i tjockmatta
	Hopp	15. Hög kullerbytta	Att kunna få höjd i sina hopp inför kullerbytta och inför volt i rygg.
		16. Landningsträning inför olika hopp	Att lära gymnasten landa motorcykel och böja knäna
	Dans	17. Enklare danssteg	Att introducera lekar med musik och rörelser genom härmaövningar.
	Alla redskap	18. Grundpositioner	Gymnasten ska kunna bibehålla grundpositionerna i minst 3-5 sek.
		19. Prepp inför kommande övningar	Testas på

DOKUMENT OCH FILMER

Dokument

- Kullerbytta och motoriska grundformer
- [Handstående, hjulning, handvolt](#)
- [Flickis](#)

Filmlänkar till Youtube

- [Hänga & klättra - grund](#)
- [Balansera - grund](#)
- [Grundspänning - grund](#)
- [Grundspänning - utveckling](#)
- [Kullerbytta - grund](#)
- [Hjula - grund](#)
- [Handstående - grund](#)
- [Handstående - fortsättning](#)
- [Handstående - utveckling](#)
- [Flickis - grund](#)
- [Flickis - fortsättning](#)
- [Flickis - utveckling](#)
- [Handvolt - grund](#)
- [Handvolt - fortsättning](#)
- [Handvolt - utveckling](#)

TRÄNINGSUPPLÄGG

1. Uppstart

- A) Hälsa alla välkomna
- B) Tips! Namnlekar

2. Uppvärmning

- A) Välj en lek anpassad till dina gymnaster utifrån [Lekhäftet](#) / [Lekar & stafetter](#) / [Improvisationsövningar & lekar](#)
- B) Välj några mattövningar och några teknik/stretchövningar utifrån [Uppvärmning ABC](#) / [Rörelseskolning](#)

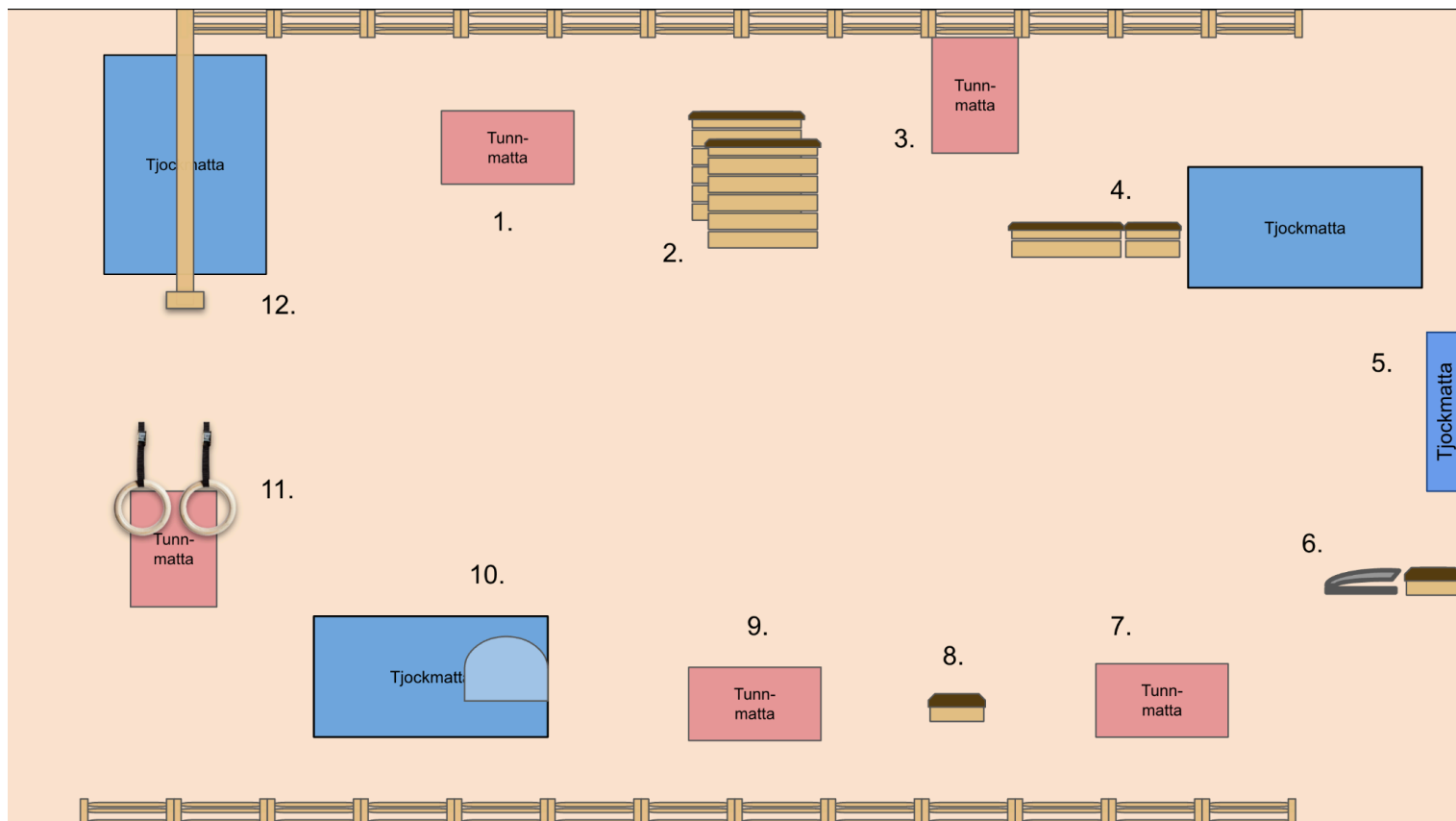
3. Teknikbana

- Välj ut ett upplägg ifrån redskapsbanan (se bilder på banor nedan)

4. Avslutning

- A) Välj en lek utifrån [Lekhäftet](#) / [Lekar & stafetter](#) / [Improvisationsövningar & lekar](#)
- B) Samla alla i ring för att säga hej då

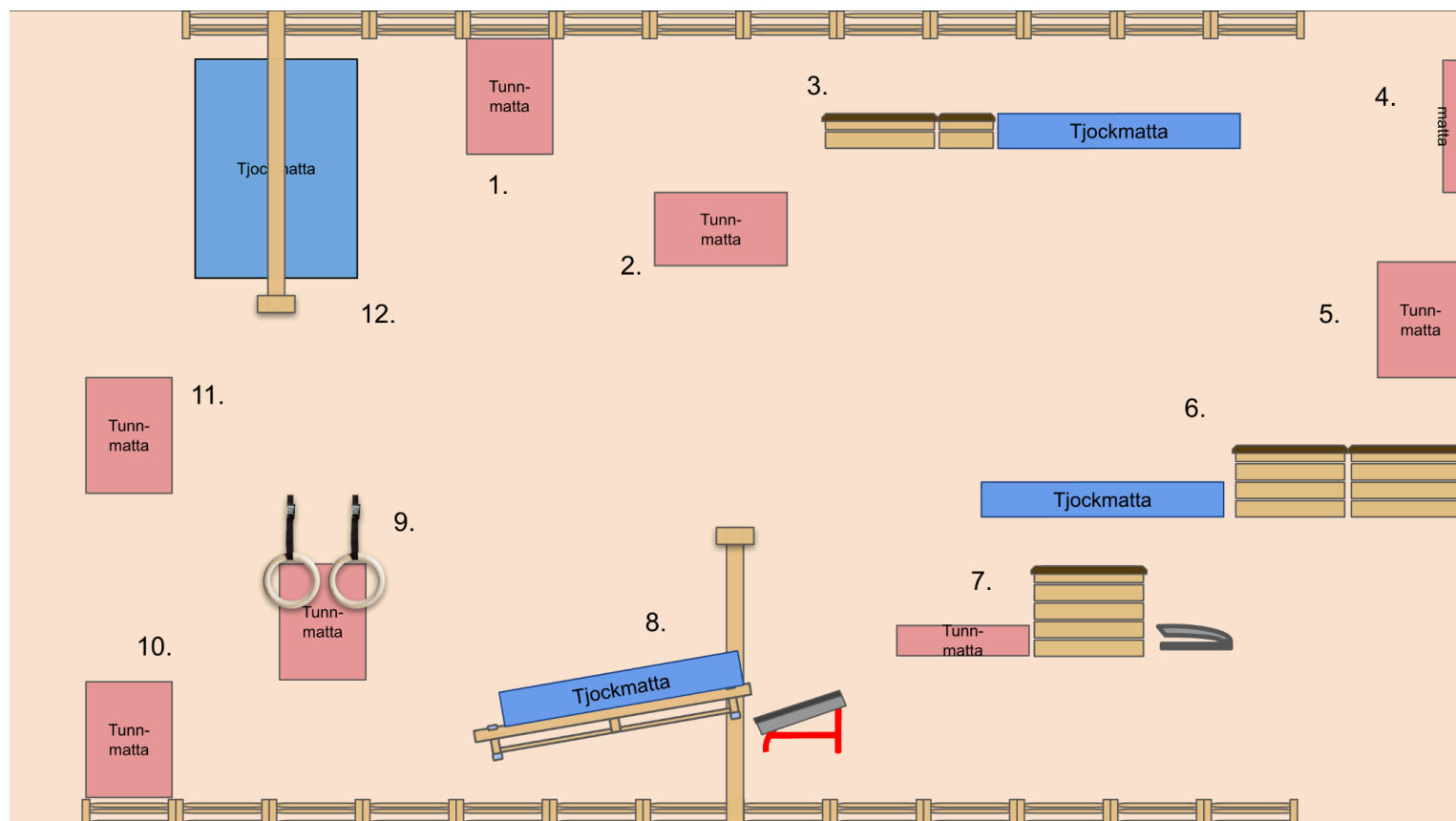
Träningstillfälle 1 & 2



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Tunnmatta	Bakåtkullerbytta med ärtpåse mellan knä eller fot	(3)
2:	2 höga plintar	Häng på raka armar och gör svingar. Hitta krum och svank 5 st.	(10)
3:	Ribbstol	Häng i spannung med rygg mot ribbstol räkna till 5	(10)
4:	2 plintdelar (2 delar) placerad i ett T med tjockmatta bakom	Handstående fall spik ner i tjockmatta	Handstående uppspark (10) inför (14)
5:	Tjockmatta uppställd mot vägg	Handstående uppspark mot vägg själv	(10) inför (14)

6:	Satsbräda + plintlock	Uppspark på plintlock till handstående	Lära gymnasterna att ta i uppsparken. (10) inför (14)
7:	Tunnmatta	Vippsittande räkna till 5	Balans inför fristående (17)
8:	Bom/pallplint	Våghalvstående räkna till 5	Balans inför fristående (17)
9:	Tunnmatta	Spagat (vartannat ben vartannat varv)	Balans inför fristående (17)
10:	Voltkudde + tjockmatta	Flickis till spannung	Öva att gå bakåt inför flickis (13) och landa i spannung (18)
11:	Ringar + tunnmatte	• Volta framåt och bakåt i ringarna. • Häng stup – pikera in – sträck upp - ner i stup. • Prova att göra i slow motion	(18)
12:	Hög bom + tjockmatta	• Klättra • Klättra med fötterna ihop • Klättra i gruppering eller sträckt	Öva styrka, koordination inför grundpositionerna (18)

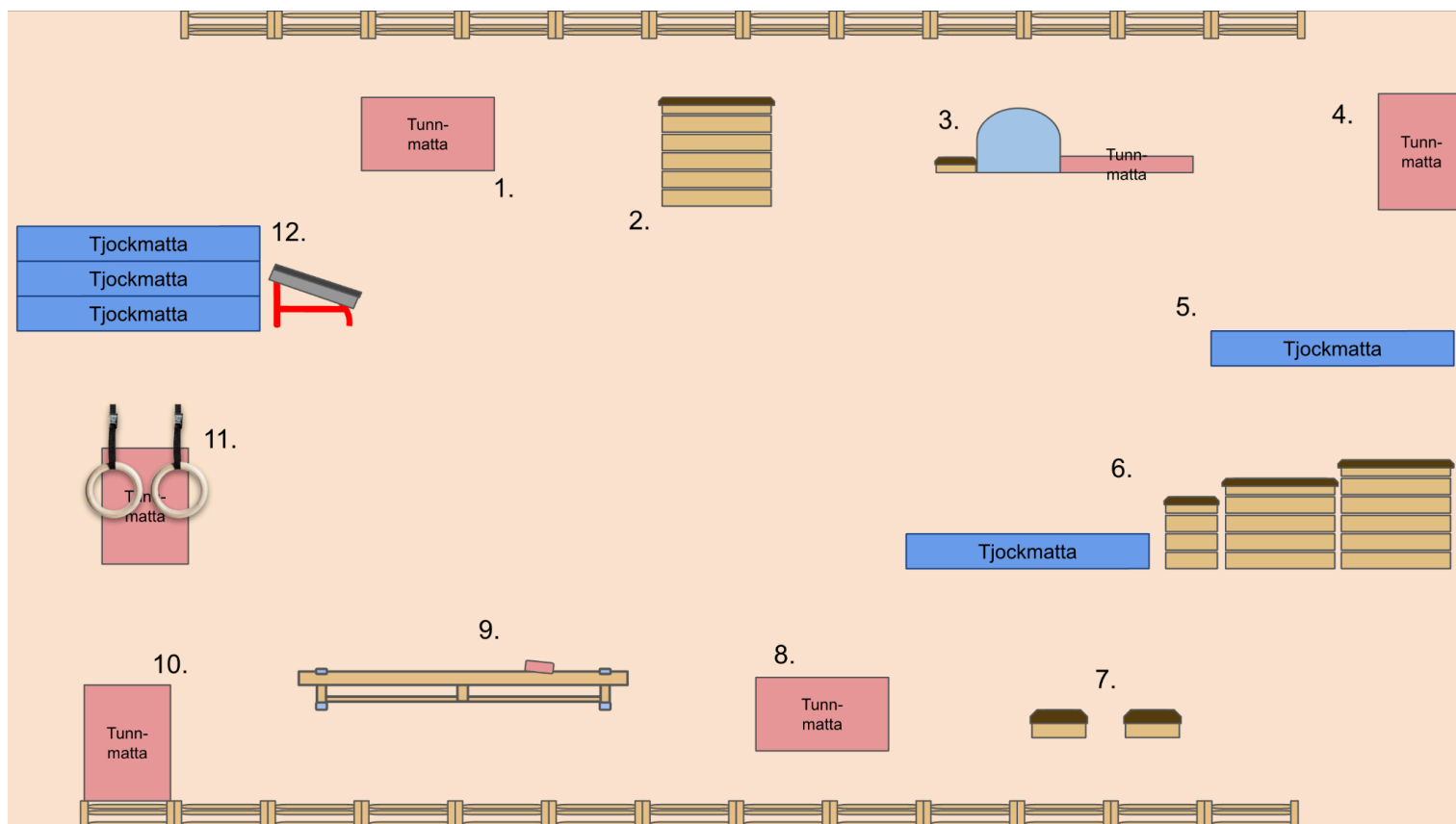
Träningstillfälle 3 & 4



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Tunnmatta + ribbstol	Bygga tak	Öva inför handstående (10)
2:	Tunnmatta	Bakåtkullerbytta med ärtpåse mellan knä eller fot	(3) inför (13)
3:	2 plintdelar (2 delar) placerad i ett T med tjockmatta bakom	Handvolt med pass	Handstående uppspark (10) inför (14)
4:	Tunnmatta mot vägg	Uppspark till handstående mot vägg – "hjula ner"	Uppspark inför hjulning och hjulning (11)
5:	Vägg- + golvyta	Hjula med ryggen mot väggen	(11)
6:	2 plintdelar + tjockmatta	Rondat ner för plintdelarna.	(12)

7:	Satsbräda + plint + tunnmatta	Spring på golvet, hoppa i satsbrädan och utför kullerbytta på plinten och landa på tunnmattan.	Övar momentet springa + hoppa + kullerbytta (15)
8:	Trampett + lutande plan bakom	Spring på golvet, hoppa i trampetten och utför: • Kullerbytta • Hög kullerbytta över arm • Hög kullerbytta utan arm	(15)
9:	Ringar + tunnmatta	• Häng stup – pikera in – sträck upp i stup. • Prova att göra i slow motion	(18)
10:	Ribbstol	Häng i spänning med magen mot ribbstolen	Styrka (18)
11:	Tunnmatta	Skruvhopp. Prova: • 180' • 360' • 540' • Max	(19)
12:	Bom + tjockmatta	Balansgång: • På tå • Med snurr • På sidan • Med tådipp	Öva balans

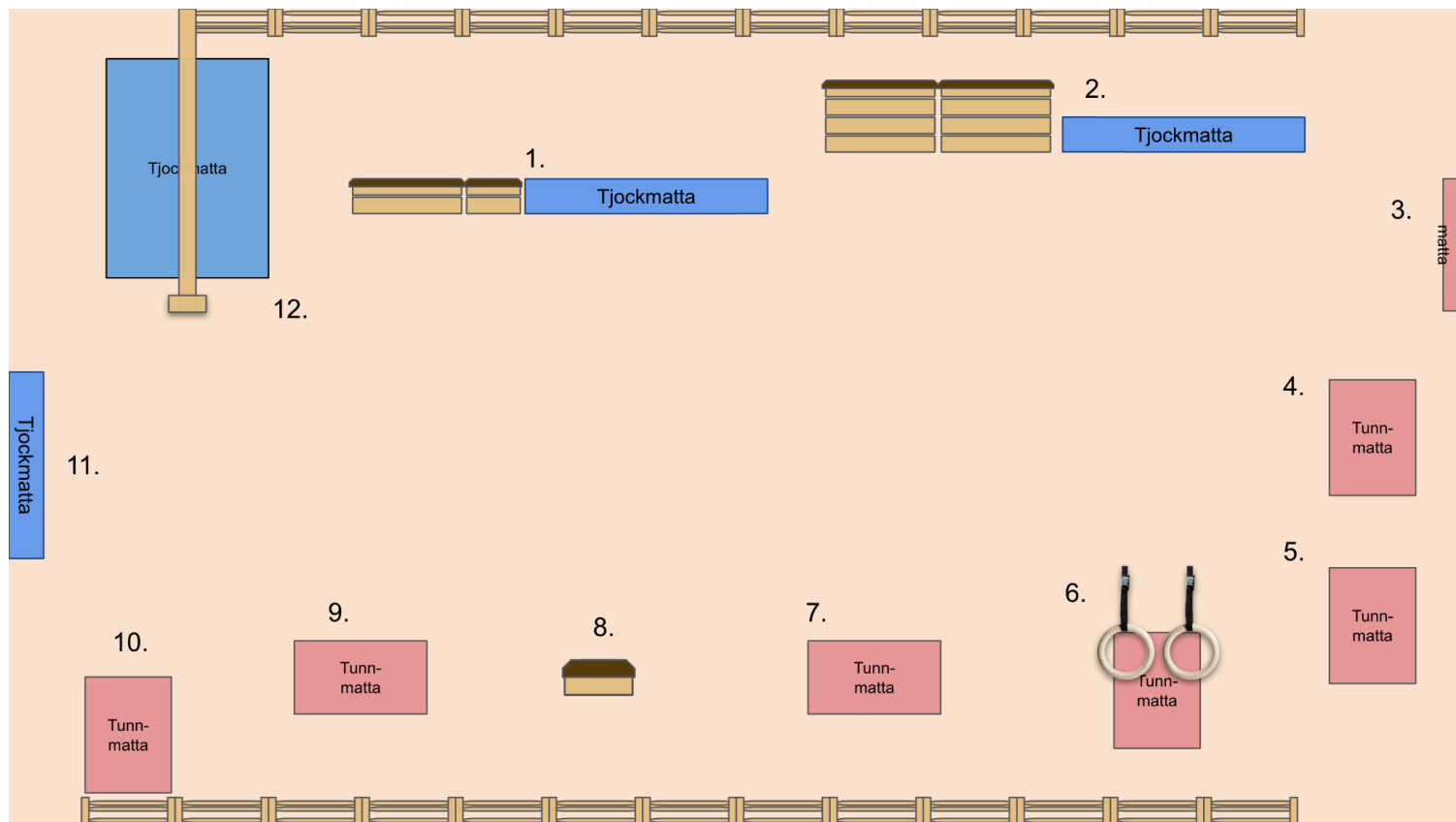
Träningstillfälle 5 & 6



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Tunnmatta	Bakåtkullerbytta till spannung	(3+13)
2:	Hög plint	Placera fötterna på plintdelen och "plocka löss"	Övar starka armar (10)
3:	Voltkudde + tunnmatte (ev. ett plintlock framför)	Uppspark till händer och handvolt av	Handstående uppspark (10) inför (14)
4:	Vägg- + golvyta	Hjula med magen mot väggen	(11)
5:	Golvvyta + tjockmatta	Rondat till magliggande i tjockmatta	Öva vridningen i rondaten och att öva på att få ihop benen. Genom att ta bort "landningen" så får gymnasten längre tid i övningen. (12)

6:	Handvoltstrappa: 3 plintdelar med olika höjd med tjockmatta bakom	Stå på översta plinten, sätt 1 fot på andra plinten genom att ta fast mot en benspark, placera händerna på nedersta plinten och utför handvolt ner till tjockmattan	Mot handvolt (14)
7:	Pallplintar	Piksittande räkna till 5	Balans inför fristående (17)
8:	Tunnmatta	Stretcha splitt	Rörlighet inför fristående (17)
9:	Bänk + ärtpåse	Gå i spannung med fötterna på bänken. Transportera en ärtpåse på ryggen för att inte svaja.	(18)
10:	Ribbstol	Häng i spannung med magen mot ribbstolen. Räkna till 5	(18)
11:	Låga ringar + tunnmatte	Häng i ringarna på raka armar och försök att lyfta fötterna	Styrka (18)
12:	Trampett + högt mattberg	Spring, hoppa i trampetten och utför: • Kullerbytta • Hög kullerbytta över arm • Hög kullerbytta utan arm • Handstående fall	(15)

Träningstillfälle 7



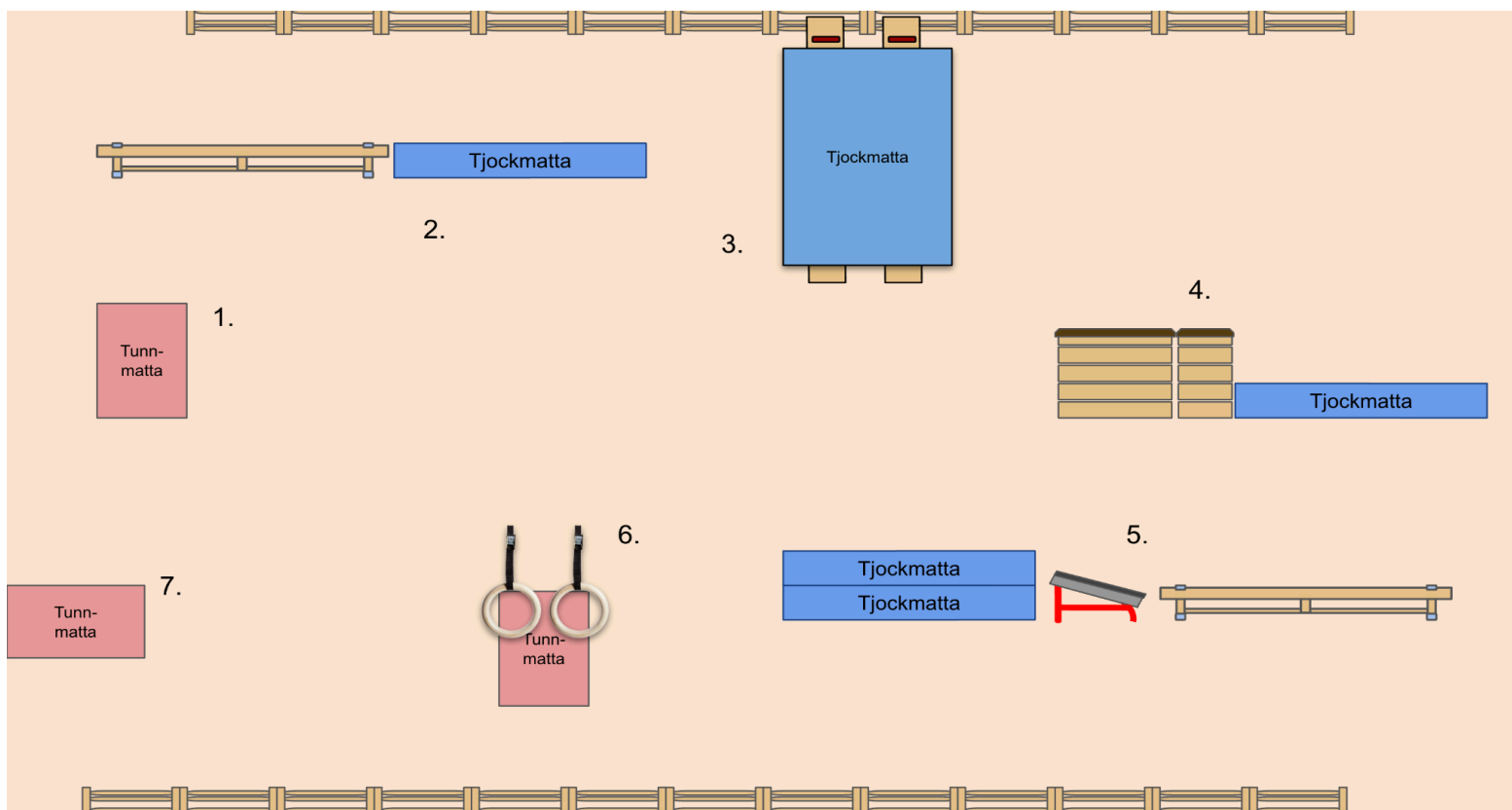
	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	2 plintdelar (2 delar) placerad i ett T med tjockmatta bakom	Handvolt med pass	Handstående uppspark (10) inför (14)
2:	2 plintdelar + tjockmatta	Rondat ner för plintdelarna.	(12)
3:	Tunnmatta mot vägg	Uppspark till handstående mot vägg – "hjula ner"	Uppspark inför hjulning och hjulning (11)
4:	Tunnmatta	Bakåtkullerbytta med ärtpåse mellan knä eller fot	(3) inför (13)
5:	Tunnmatta	Skruvhopp. Prova: • 180' • 360' • 540' • Max	(19)

6:	Ringar + tunnmatta	• Häng stup – pikera in – sträck upp i stup. • Prova att göra i slow motion	(18)
7:	Tunnmatta	Vippsittande räkna till 5	Balans inför fristående (17)
8:	Bom/pallplint	Våghalvstående räkna till 5	Balans inför fristående (17)
9:	Tunnmatta	Spagat (vartannat ben vartannat varv)	Balans inför fristående (17)
10:	Ribbstol	Häng i spannung med rygg mot ribbstol. Räkna till 5	(10)
11:	Tjockmatta uppställd mot vägg	Handstående uppspark mot vägg själv.	(10) inför (14)
12:	Hög bom + tjockmatta	• Klättra • Klättra med fötterna ihop • Klättra i gruppering eller sträckt	Öva styrka, koordination inför grundpositionerna (18)

Träningstillfälle 8 (Avstämningslektion)

Denna lektion är skapad för att stämma av statusen på resan mot ledarmålen i gruppen. Kan gymnasterna stödja på raka armar? Kan de kullerbytta? Har alla provat bakåtkullerbytta? Osv.

Om ni inte känner att ni behöver avstämningslektionen kan denna lektion ersättas med: Träningstillfälle 7.

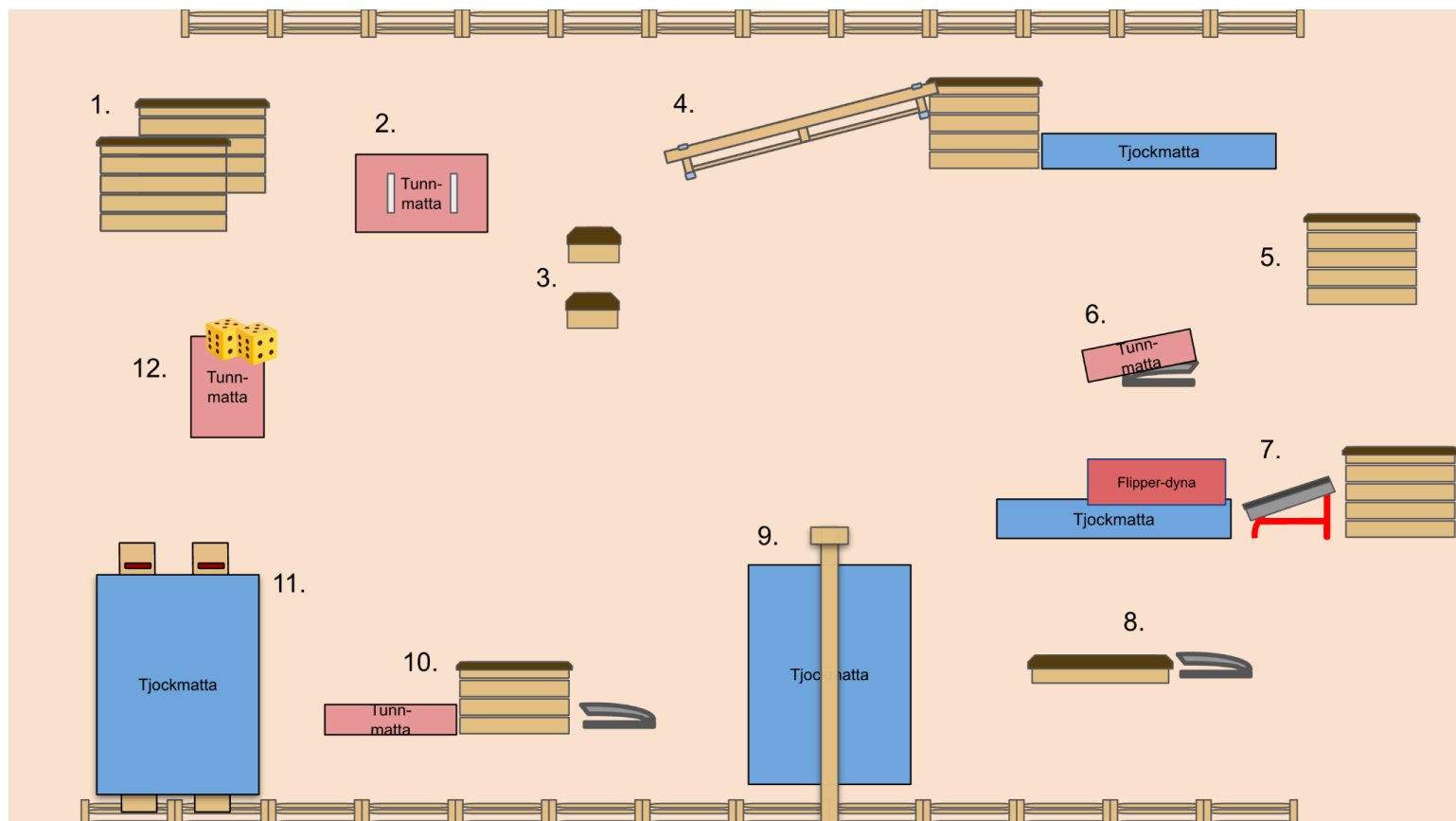


	Vad:	Hur:	Stäm av:
1:	Tunnmatta	Hjula	att gymnasterna kan handisättningen hand-hand-fotfot med tydlig vridning.
2:	Tunnmatta	Rondat (händer på kloss/plint/bänk), landa i tjockmattan	att gymnasten kan slå ihop benen i rondaten
3:	Lutande plan	Flickis till spannung med pass	om gymnasterna kan utföra flickis till spannung med pass.
4:	2 plintar + tjockmatta	Handvolt ner	att gymnasten kan utföra handvolt nerför lut/station utan pass

5:	Bänk + trampett + tjockmatta	Spring och hoppa kullerbytta till höjd	att gymnasten kan utföra en hög kullerbytta upp till liggande
6:	Ringar	Häng i stup – gå ner till pikerat – gruppera in – häng i stup igen	att gymnasten kan utföra de olika positionerna uppochnar i minst 3-5 sek/position.
7:	Tunnmatta mot vägg	Handståendeuppspark	Stäm av att gymnasten kan utföra en hård uppspark mot vägg med lite balans.
Om inte – rekommenderas att ni lägger till 1-2 stationer på kommande träningstillfällen som gynnar deras utveckling.			

Träningstillfälle 9 & 10

Om ni vill säkerställa att träna på de övningar som gymnasterna behöver efter er avstämning rekommenderas att ni väljer ut 4 stationer passande din grupp och avstår från de 4 extrastationerna i teknikbanan.

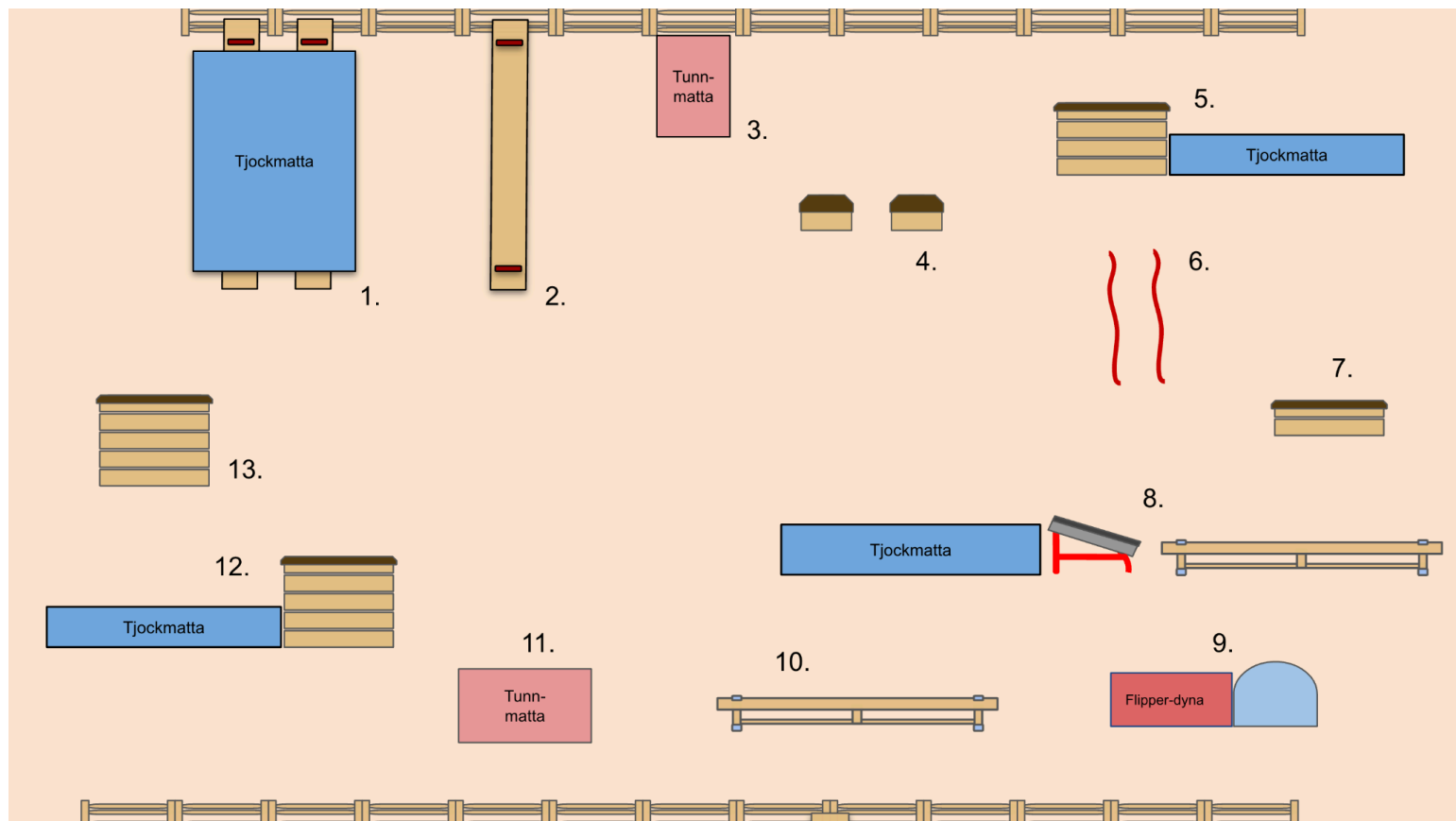


	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	2 höga plintar med lite mellanrum	Gå spikgång med händerna uppe på plintarna. Om det är svårt för gymnasterna att gå spikgång är ett tips att ha låga plintar så gymnasten själv kan stötta upp genom att sätta i fötterna.	(1 + 7)
2:	Tunnmatta med markering för dit händerna ska peka	Stå på golvet, sätt händerna efter markeringen, och hoppa över med benen till andra sidan. Upprepa tillbaka också.	Öva inför hjulning (4)

3:	2 pallplintar med en bit ifrån Spänning	Gymnasten ligger med axlarna/ryggen uppe på ena pallplinten och den andra med fötterna på pallplinten och en kompis kryper under	(7)
4:	Bänk fäst in i en plint med tjockmatta bakom	Balansera upp på plinten, hoppa ett ljushopp och landa motorcykel i tjockmattan.	Balans + ljushopp (5) och landning (6)
5:	Plintdel ca 4-5 delar	Händerna i golvet och knäna på plinten. Pik i höften. Lyft 1 ben i taget upp mot taket.	Styrka i armar och balans upp och ner (1)
6:	Satsbräda med tunnmatta över	Framåtkullerbytta i lut	Övar kullerbytta med hjälp (2)
7:	Plindel, trampett, tjockmatta med en flipperdyna uppe på	Hoppa upp på flipperdynan och gör kullerbytta av.	Övar att hoppa (5)
8:	Satsbräda + plintlock	Uppspark till händer	(1)
Extra (om ni ej valt egna efter avstämningslektionen):			
9:	Bom med tjockmatta under	Balansgång, utmana på olika sätt: • Gå framåt • Gå framåt på tå • Gå med tådipp • Gå på sidan • Prova att snurra • Gå baklänges	Balans och koordination
10:	Satsbräda, 4 delars plint och tunnmatta	Studsa 3 gånger och gör kullerbytta med pass	Hoppa och kullerbytta. Fokus på att våga och försöka skjuta ifrån med benen. (2+5)
11:	Lutande plan	Kullerbytta ner	(2)
12:	Tärningar, papper och tunnmatta	Se tärningsövningar i lekhäftet.	Övar styrka i kroppen och olika positioner (7)

Träningstillfälle 11 & 12

Om ni vill säkerställa att träna på de övningar som gymnasterna behöver efter er avstämning rekommenderas att ni väljer ut 4 stationer passande din grupp och avstår från de 4 extrastationerna i teknikbanan.



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Lutande plan: 2-3 bänkar fästa i ribbstolen med tjockmatta över	Bakåtkullerbytta	Bakåtkullerbytta öva att gå bakåt (3)
2:	Bänk mot ribbstol	Gymnasten placerar händerna framför ribbstolen nere på golvet och utför en hjulning över bänken.	Styrka i armar och börja rotera inför hjulningen (4)
3	Tunnmatta mot vägg	Handstående med pass	(1)

4:	2 pallplintar med mellanrum	Gymnasten ligger med övre delen av skuldran på ena och hälarna på den andra. Böjer in 1 knä i taket mot en gruppering.	Styrka i kroppen och bibehållen spänning (7)
5:	Plintdel ca 4 delar med tunnmatte bakom	Gymnasten ligger på rygg på plintdelen, sträcker armarna och placerar händerna på tunnmatte och utför en "flickis"	(8)
6:	2 hoppprep placerade med litet mellanrum	Hjula mellan hopprepen	(4)
7:	Hjula över plintdel	Hoppa över som en liten hjulning	(4)
8:	Bänk med trampett och lutande plan efter	Spring hoppa och gör kullerbytta	(8)
9:	Voltkudde med flipperdyna bakom	Ligg på voltkudden och sträck på armarna, placera dem på flipperdynan och prova landa i spannung	Spannung (8)
Extrastationer (om ni ej valt egna efter avstämningslektionen):			
10:	Bänk	Harskutt	Styrka i armarna (7)
11:	Tunnmatte	Kullerbytta	(2)
12:	Plint med tjockmatte bakom	Fall spik bak i tjockmatte	(7)
13:	Hög plint	Handstående promenad med fötterna uppe på plinten	(1)

Träningstillfälle 13

Avslutningsträning:

Vid sista träningstillfället väljer du som ledare ut dina stationer från tidigare genomföra stationer. Om ni som grupp har en avslutning/uppvisning rekommenderas stationer för att förbereda inför den. Annars rekommenderas att ni väljer ut de stationer där gymnasterna behöver öva lite extra på.